Viande frelatée : devenir

Il y a eu la vache folle, la tremblante du mouton, le poulet à la dioxine, il y a aujourd'hui les lasagnes au cheval et les boulettes douteuses. **Face aux scandales à répétition autour de la viande, vous êtes à deux doigts de passer du côté des végétariens.** Oui, mais...

NOS EXPERTS

DAMIEN GALTIER
diététicien-nutritionniste

LAURENCE SALOMON
naturopathe et chef cuisinier du centre pédagogique Cuisine originelle à Annecy (www.cuisine-originelle.com)

Fin février, début du « lasagne-gate » : de la viande de cheval était retrouvée dans des lasagnes. Et le grand public découvrait l'existence du minerai (à base de résidus de carcasses). Comme de nombreux consommateurs et consommatrices, vous étiez prête à remplir votre réfrigérateur de tofu, et à jeter vos barbecues, plancha et autres grils aux encombrants. La viande issue d'animaux élevés n'importe comment ou faisant le tour de l'Europe avant d'arriver dans nos assiettes, ça suffit. Et vous avez parfaitement raison. Mais de là à devenir végétarien... Faut-il vraiment sauter le pas ?

• Sommes-nous faits pour être végétariens ?

L'être humain primitif était en fait un carnivore-frugivore. « *C'est sans doute grâce aux animaux, à leur viande et à leur lait, riches en vitamines (B et D), en fer et en calcium, que nos ancêtres chasseurs ont pu survivre, se mettre debout et évoluer jusqu'à devenir les hommes que nous sommes* », explique Damien Galtier. Aujourd'hui, le problème réside plutôt dans le fait que le top de la viande côtoie le plus bas de gamme.
Des bouchers comme Yves-Marie Le Bourdonnec, élu meilleur boucher de Paris en 2003 et chef du mouvement « I love bidoche », ne jurent que par des viandes rouges d'excellence. Chez eux, on savoure des viandes tendres, sélectionnées en direct chez des éleveurs respectueux de l'environnement. Évidemment, cette qualité a un prix. Qu'il ne faut pas s'attendre à retrouver dans un plat cuisiné industriel à quelques euros pour six personnes. Ni dans une viande en barquette vendue en grande surface à prix discount.

• Exclure la viande, c'est meilleur pour la santé ?

Ne mélangeons pas « exclure » et « réduire ». Les nutritionnistes sont clairs : pour être et nous maintenir en bonne santé, nous avons besoin d'augmenter la part des protéines végétales dans notre alimentation. Elles devraient apporter la moitié, voire 75 %, de notre ration de protéines.

végétarien, la solution?

La Veggie Pride est une manifestation rassemblant les personnes exprimant leur refus de manger des animaux. Elle se tiendra le 18 mai à Genève et ouvrira la Semaine mondiale pour l'abolition de la viande, du 18 au 25 mai.

Mais depuis quelques décennies, notre consommation de viande a considérablement augmenté et les protéines animales représenteraient plutôt 75 à 80 % des protéines totales. *« L'idée n'est pas de tirer un trait sur la viande, mais de surveiller les quantités,* souligne Laurence Salomon, naturopathe et chef cuisinier. *Un steak haché chez le boucher pèse généralement 130 g. Demandez 110 g : c'est largement suffisant. De toute façon, il est urgent de limiter notre consommation. Sinon, nous serons tous végétariens, de force et non de gré, dans quelques dizaines d'années… »*

• Que risquons-nous en l'éliminant totalement ?

« Si on n'exclut que la viande, on ne risque absolument rien, estime Damien Galtier. *En revanche, le risque de carence existe en supprimant toutes les protéines animales, comme le poisson, les œufs ou les produits laitiers. La principale carence concerne la vitamine B 12, qui participe à l'élaboration des globules rouges, ce qui peut entraîner une anémie. Elle joue aussi un rôle dans la croissance des enfants et dans l'immunité. »*

De plus, il sera possible de manquer de fer, de calcium, ou même de vitamine D fabriquée par l'organisme à partir de cholestérol. On peut alors forcer sur les légumes secs et les oléagineux, afin d'augmenter les apports en fer ou en calcium. Il faudrait également s'exposer davantage au soleil (aux bonnes heures et sans excès !) pour favoriser la synthèse de vitamine D et donc la fixation du calcium sur les os. Vous le constatez, exclure les protéines animales du jour au lendemain, ça ne s'improvise pas.

• Toute la famille peut passer au régime sans viande ?

À quelques exceptions près, oui. *« Mieux vaut rester sur le modèle d'alimentation classique pour les enfants de moins de 3 ans,* conseille Damien Galtier. *Ensuite, la viande peut sans problème être remplacée par des œufs, du poisson… »* Autre cas, celui des personnes âgées, qui ont des besoins accrus en protéines pour préserver leur masse musculaire, mais dont l'appétit tend à diminuer. Si la viande leur plaît, pas question de les forcer à manger du poisson.

« Quant aux femmes enceintes, leurs envies leur permettent de corriger spontanément leurs déficits nutritionnels et elles sont généralement supplémentées en fer durant la grossesse, souligne Damien Galtier. *Donc pas besoin de se forcer à manger de la viande si l'envie n'est pas là. »*

• Et si j'ai envie d'en manger de temps en temps ?

Si vous aimez la viande, ne vous sentez pas coupable : une bonne entrecôte fait partie des plaisirs de la table ! Le compromis consiste à rejoindre le mouvement des « flexitariens », des « végétariens à temps partiel ». Ces consommateurs éclairés aiment la viande, mais boycottent celle qui est vendue à prix discount ou issue d'élevages intensifs. Lorsqu'ils en mangent (rarement), place à des viandes d'excellente qualité, françaises et labellisées.

« Le flexitarisme permet aussi de s'approprier des aliments plus souvent adoptés par des végétariens, ajoute Damien Galtier. *Les légumes secs par exemple, très riches en protéines et en micronutriments. »* Ou le tofu soyeux, avec lequel on peut préparer des desserts express, en le mixant avec des compotes ou du chocolat fondu. Urgent d'arrêter la viande ? Non. Urgent d'arrêter les dérives ? Oui ! ▩

CAROLE GARNIER

© AZANZA/WOSTOK PRESS/MAXPPP

LE FLEXITARISME, MODE D'EMPLOI
Un ouvrage complet qui incite à modérer sa consommation de viande, pour la santé et pour l'environnement. Avec des recettes et des idées de menus.
« La Méthode flexitarienne », Damien Galtier et Dr Franck Gigon, éd. First, 18,50 €.

S'ALIMENTER AUTREMENT
Pour cuisiner davantage de légumes secs et de céréales, modérer sa consommation de viande… Et perdre quelques kilos durablement si besoin.
« Ceci n'est pas… un régime », Laurence Salomon et Lylian Le Goff, éd. Marabout, 6,99 €.